

# Памятка «Осторожно грипп»

## Симптомы гриппа

- ✚ температура 37,5 – 39°C
- ✚ головная боль
- ✚ боль в мышцах, суставах
- ✚ озноб
- ✚ кашель
- ✚ насморк или заложенный нос
- ✚ боль (першение) в горле.

## Если вы обнаружили у себя симптомы гриппа

- ✚ Оставайтесь дома, не заражайте окружающих
- ✚ Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
- ✚ При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи»
- ✚ Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
- ✚ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

## Личная гигиена

- ✚ избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (насморк, чихание, кашель, температура и др.)
- ✚ регулярно и тщательно мыть руки с мылом
- ✚ избегать прикосновения к своему рту и носу
- ✚ обеспечить частое проветривание помещений
- ✚ во время кашля прикрывать рот и нос одноразовым платком или маской
- ✚ использовать одноразовые или индивидуальные полотенца
- ✚ не стесняться носить индивидуальную маску
- ✚ По возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей
- ✚ Выходя на улицу, одеваться в соответствии с погодой
- ✚ Обязательно иметь носовые платки, лучше одноразовые.

**Важно!**

**Не рекомендуется переносить грипп «на ногах»**